L'activité physique troisième pilier pour équilibrer le diabète type 2

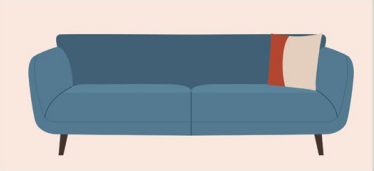
Diabète T2 : Activité Physique

Parler à votre médecin traitant

Faire un bilan avec votre medecin.
Il vous conseillera sur :
les activités qui pourraient vous convenir ;
les précautions à prendre ;
vérifier qu'il n'y a pas de contre-indication.

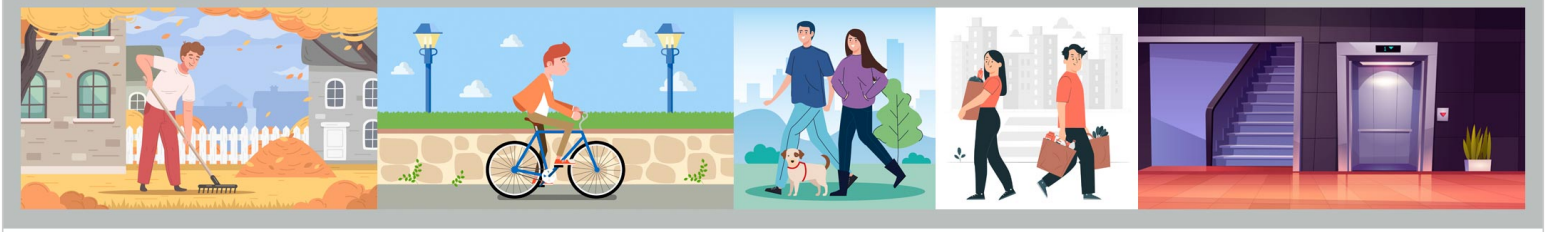
Diminuer les activités sédentaires

Réduire le temps passé devant les écrans et en position assise.



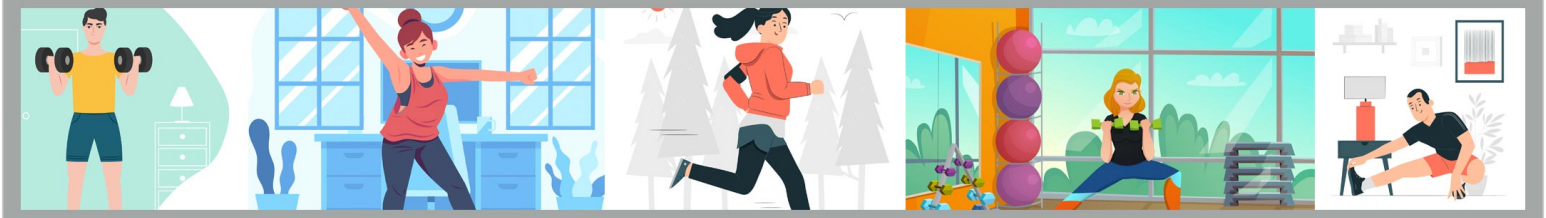
Augmenter les activités physiques au quotidien

Activité physique douce au moins 30 minutes chaque jour pour commencer.



Pratiquer une activité sportive

Ensuite activité sportive 3 à 4 fois par semaine



Précautions à prendre : Surveillance de la glycémie, phases d'échauffement et de refroidissement, boire, s'écouter

https://www.equilibrermondiabete.fr/

©pajeConnects